



令和6年12月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	ゼリー	ほりんこ 麦茶	カルシウムウエハース 麦茶	ビスケット 牛乳	クラッカー 麦茶	りんごジュース
昼食	ごはん 甘辛ミートボール 切干大根のごまサラダ (切干大根、ツナ、ブロッコリー、人参) みそ汁 (なす、油揚げ、ねぎ) りんご	ごはん ドライカレー (豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー) ツナサラダ (ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、マカロニ) フルーツヨーグルト (りんご、バナナ、みかん、パイン、ヨーグルト) 麦茶	ごはん タラのみぞれ煮 炒り豆腐 (豆腐、ひじき、人参、ほうれん草、ちくわ) みそ汁 (人参、白菜、しめじ) バナナ	ごはん 鶏肉のみそデミソース ハムとかぶのマリネ (ハム、かぶ、キャベツ、人参、コーン) 卵とわかめのスープ (卵、豆腐、わかめ、コーン、ねぎ) オレンジ	マーボー焼きそば (中華麺、豆腐、玉ねぎ、ねぎ) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、白菜、人参、もやし、蒸し鶏) バナナ 牛乳	ごはん 豚そぼろと春雨のチャプチェ (豚肉、玉ねぎ、人参、春雨、ねぎ) 大根のゆかり和え (油揚げ、大根) みそ汁 (わかめ、ほうれん草、えのき) フルーツ
午後おやつ	◎カルシウムせんべい 牛乳 エネルギー：440kcal脂質：13.9g たんぱく質：14.3g塩分：1.2g	◎コーンフレーククランチ 牛乳 エネルギー：459kcal脂質：12.5g たんぱく質：15.9g塩分：1.0g	◎きなこのスノーボール 牛乳 エネルギー：476kcal脂質：16.9g たんぱく質：17.3g塩分：1.2g	ゼリー コーンスナック エネルギー：417kcal脂質：13.5g たんぱく質：13.8g塩分：1.5g	◎菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー：477kcal脂質：13.1g たんぱく質：18.5g塩分：1.5g	ビスケット 牛乳 エネルギー：382kcal脂質：7.6g たんぱく質：9.6g塩分：1.1g
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前おやつ	ジョア	ぼたぼた焼き 麦茶	ビスケット 麦茶	星食バゴ 麦茶	クラッカー 麦茶	ゼリー
昼食	ごはん コロック マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、人参、ツナ、コーン) みそ汁 (玉ねぎ、魩、小松菜) 手作りゼリー	ごはん さわらの塩こうじ焼き 白菜とひじきの煮物 (ひじき、人参、厚揚げ、白菜、いんげん) 豚汁 (豚肉、じゃがいも、ごぼう、大根、人参、ねぎ) みかん	ごはん 八宝菜 (豚肉、豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン) かぼちゃのマヨ焼き わかめスープ (わかめ、コーン、ねぎ) オレンジ	ホットドッグ (ロールパン、ウインナー、ケチャップ) シチュー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、グリーンピース) コールドローサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、コーン) 手作りゼリー	ごはん 照り焼きチキン さつま揚げと大根の塩きんぴら (さつま揚げ、大根、人参、卵、ピーマン) みそ汁 (玉ねぎ、さつま芋、豆腐) りんご	ごはん ツナじゃが (ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース) ほうれん草のソテー (ウインナー、玉ねぎ、ほうれん草) コロコロやさしいスープ (コーン、大根、人参) フルーツ
午後おやつ	◎りんごマフィン 牛乳 エネルギー：570kcal脂質：14.8g たんぱく質：15.0g塩分：1.6g	◎いちごのマーブルケーキ 牛乳 エネルギー：424kcal脂質：11.6g たんぱく質：15.6g塩分：1.6g	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー：457kcal脂質：16.7g たんぱく質：13.7g塩分：1.3g	◎たぬきおにぎり 麦茶 エネルギー：563kcal脂質：21.6g たんぱく質：15.9g塩分：2.3g	◎きなこトースト 牛乳 エネルギー：457kcal脂質：17.0g たんぱく質：17.9g塩分：1.5g	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：354kcal脂質：5.1g たんぱく質：10.8g塩分：1.4g
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前おやつ	りんごやさしいジュース	ほりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	ゼリー	カルシウムウエハース 麦茶	ヨーグルト
昼食	ごはん サバのみそ煮 ビーフソテー (ビーフ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) 中華スープ (豆腐、わかめ、白菜) みかん	ごはん 鶏のしょうが焼き ブロッコリーの塩昆布和え (ブロッコリー、人参、ちくわ) みそ汁 (わかめ、えのき、ねぎ) 手作りゼリー	ごはん 自分で作ろう！ピビンバの具 ピビンバ(豚肉、玉ねぎ) ナムル(ほうれん草、人参、もやし) 餃子 中華スープ (チンゲン菜、卵、ねぎ) りんご	カレーうどん (うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ) ジャーマンポテト (ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン) バナナ 牛乳	ごはん タラフライ 冬至かぼちゃ すまし汁 (大根、魩、小松菜) オレンジ	ごはん 厚揚げの甘酢めく (厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、コーン) わかめのごまサラダ (ちくわ、わかめ、キャベツ、人参) みそ汁 (ねぎ、油揚げ、キャベツ) フルーツ
午後おやつ	◎セザミお麩ラスク 牛乳 エネルギー：469kcal脂質：13.0g たんぱく質：17.5g塩分：1.5g	◎きなこもち 牛乳 エネルギー：468kcal脂質：13.0g たんぱく質：17.3g塩分：1.3g	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー：534kcal脂質：10.8g たんぱく質：13.6g塩分：1.6g	◎おかかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：470kcal脂質：11.1g たんぱく質：14.4g塩分：1.3g	◎おさつクッキー ジョア エネルギー：433kcal脂質：9.0g たんぱく質：15.5g塩分：1.4g	米粉のカップケーキ 牛乳 エネルギー：476kcal脂質：16.3g たんぱく質：17.2g塩分：1.4g
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前おやつ	ジョア	ビスケット 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	ビスコ 麦茶	カルシウムウエハース 麦茶	りんごやさしいジュース
昼食	★クリスマスメニュー★ オムライス (ウインナー、玉ねぎ、人参、コーン、卵) 星のハンバーグ ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参、ツナ) コーンスープ (コーン、玉ねぎ) サンタの三色ゼリー	ごはん から揚げ ブロッコリーのツリーサラダ (かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、パプリカ) やさしいスープ (大根、じゃがいも、人参、グリーンピース) フルーチェ	ごはん ふりかけ 五目厚焼き卵 (卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、絹さや、ひじき) 切干大根のケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー) みそ汁 (キャベツ、えのき、玉ねぎ) バナナ	ごはん あじのり塩焼き ツナとほうれん草のおかか和え (ツナ、ほうれん草、もやし、人参) みそ汁 (油揚げ、わかめ、玉ねぎ) みかん	ごはん すき焼き (豆腐、豚肉、白菜、しいたけ、小松菜) ちくわの磯辺揚げ みそ汁 (じゃがいも、人参、ねぎ) 手作りゼリー	ごはん 肉団子の野菜あん (肉団子、玉ねぎ、人参) わかめとキャベツのごま和え (わかめ、キャベツ、人参) みそ汁 (ねぎ、油揚げ、切干大根) フルーツ
午後おやつ	◎ココアマフィン 麦茶 エネルギー：579kcal脂質：17.5g たんぱく質：19.2g塩分：2.3g	◎くるくるサンド 麦茶 エネルギー：424kcal脂質：11.0g たんぱく質：13.6g塩分：1.4g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：429kcal脂質：12.3g たんぱく質：14.6g塩分：1.7g	◎豆腐ドーナツ 牛乳 エネルギー：404kcal脂質：12.3g たんぱく質：17.3g塩分：1.2g	◎さつまいもスティック 牛乳 エネルギー：454kcal脂質：13.8g たんぱく質：15.6g塩分：1.2g	たい焼き 牛乳 エネルギー：455kcal脂質：9.9g たんぱく質：14.7g塩分：1.5g
日付	30日	31日				
午前おやつ						
昼食				<p>絵本メニュー(シチュー) ごろそう なにができるかな</p> <p>どうぶつさんたちが、グリーンピース、人参、玉ねぎ、牛乳、じゃがいもをもって、どこへ行くのかな？ てけた先は、まこちゃんのお誕生日のお祝い！ みんなで、おいしいシチューのプレゼント！ いっぱい いっぱい みんなで食べるとおいしいね。 まこちゃんは、ステキなプレゼントをもって、大満喫でした。</p>		◎印・手作りおやつ
午後おやつ						

3歳未満児：エネルギー 481kcal(46g) たんぱく質 19.9g(19.8g) 脂質 14.7g(13.0g) 塩分 1.3g(1.4g)
3歳以上児：エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9g) 塩分 1.5g(1.5g)
※()内は給与栄養目標量です。栄養価には含まれていません。

※都合により一部変更する場合があります。